

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Masalah

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang telah tersebar di seluruh dunia. Olahraga telah menjadi sarana rekreasi, pendidikan, prestasi, dan kesehatan. Olahraga sebagai sarana rekreasi yaitu olahraga yang dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang atau senggang, dan dilakukan dengan penuh kegembiraan. Jadi segalanya dilakukan dengan santai dan tidak formal, baik itu tempat, sarana, maupun peraturannya. Hal ini terbukti dari kesadaran setiap orang di dunia untuk mau berolahraga. Bahkan olahraga juga sudah masuk mata pelajaran yang wajib di sekolah-sekolah yang ada di seluruh penjuru dunia.

Olahraga mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan-kegiatan olahraga. Olahraga mengajarkan pada seseorang akan kedisiplinan, jiwa sportivitas, tidak mudah menyerah, mempunyai jiwa kompetitif yang tinggi, semangat bekerja sama, mengerti akan adanya aturan, dan berani mengambil keputusan. Pendek kata, olahraga akan membentuk manusia dengan kepribadian yang sehat jasmani dan rohani.

Olahraga *futsal* semakin hari makin banyak digemari oleh masyarakat dunia, termasuk di Indonesia. Olahraga yang diciptakan oleh Juan Carlos Ceriani pada tahun 1930, mendapatkan perhatian khusus di seluruh Amerika Selatan, terutama di Brasil, karena keunikannya. Olahraga *futsal* juga dimainkan oleh dua tim, berbeda dengan permainan olahraga sepakbola masing-masing beranggotakan 11 orang, sedangkan *futsal* hanya 5 orang untuk setiap tim-nya.

Seiring perkembangan zaman, olahraga *futsal* menjadi semakin populer. Olahraga *futsal* pun semakin berkembang dengan banyaknya *club-club futsal* yang dibentuk. Berdasarkan pernyataan sebelumnya, telah terlihat bahwa olahraga futsal telah berhasil menarik perhatian banyak orang di seluruh Dunia, Olahraga Futsal juga merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Olahraga Futsal digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan langsung atau sebagai penonton. Olahraga Futsal tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang, akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang memiliki daya tarik dan cukup diminati adalah futsal. Daya tarik permainan futsal adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Permainan futsal terus mengalami perubahan dan perkembangan baik dari segi peraturan, teknologi, fasilitas yang menyangkut lancarnya jalan suatu pertandingan. Tidak kalah pentingnya sekarang ini terus dikembangkan dan ditingkatkan adalah teknik, taktik dan strategi yang diterapkan para pemain maupun pelatih dalam menghadapi suatu pertandingan. Semua itu ditujukan agar permainan futsal ini lebih indah dan menarik. Menjadi pemain futsal yang baik, harus mengetahui terlebih dahulu teknik dasar dalam permainan futsal. Karena teknik dasar dibutuhkan oleh para pemain.

Teknik dasar atlet masih perlu banyak latihan lagi, karena banyak yang masih kurang dalam penguasaan teknik dasar misalnya *control*, *passing*, dan *shooting*.” Hal tersebut menjelaskan bahwa banyak dari atlet khususnya usia 13-15 tahun yang masih belum sempurna dalam penguasaan teknik-teknik dasar dalam bermain futsal, seperti saat melakukan *control* bola, mengumpan kepada teman, dan melakukan tembakan ke arah gawang. Banyak faktor yang menyebabkan hal ini terjadi diantaranya masih kurangnya bentuk-bentuk latihan yang menunjang faktor-faktor tersebut. Penyebabnya adalah tidak adanya pelatih yang berpengalaman dan berlisensi untuk melatih atlet agar mendapatkan hasil yang maksimal. Selama ini pelatih juga belum pernah melakukan tes-tes untuk mengetahui seberapa tingkat kemampuan atlet dalam menguasai permainan futsal. Salah satu teknik yang paling sering dilakukan oleh pemain futsal adalah teknik dasar *shooting*.

Shooting mempunyai arti penting dalam permainan futsal, dalam setiap pertandingan sepak bola, tendangan jarak jauh sangat sering dilakukan oleh setiap pemain, karena selain digunakan untuk mencetak gol, juga dapat digunakan untuk memberikan umpan jauh kepada teman satu tim atau sapuan di daerah pertahanan sendiri (*clearent*) saat diserang lawan.

Ditinjau dari permainan futsal, menendang bola merupakan teknik dasar bermain futsal yang paling sering dilakukan dalam permainan. melalui tendangan inilah akan terjalin kerjasama antara satu pemain dengan pemain lainnya dalam satu tim. Selain itu juga, sebagian gol terjadi melalui tendangan yang tepat dan akurat. selain itu tidak lupa latihan secara sistematis dan berkelanjutan sangat

berperan agar menghasilkan kemampuan fisik yang baik untuk menunjang teknik dalam futsal tersebut.

Untuk menghasilkan tendangan ataupun *shooting* yang maksimal selain dibutuhkan penguasaan teknik yang baik, kemampuan fisik juga ikut berperan karena hasil tendangan yang jauh selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga kondisi fisik yang baik pula. Seorang pemain harus memiliki kekuatan otot tungkai yang baik yang bertujuan untuk kekuatan hasil *shooting* yang dilakukan oleh atlet atau kemana bola ingin diletakkan selain itu faktor kelentukan otot punggung juga berperan sebagai faktor penghubung diantara faktor tersebut karena dengan kelentukan otot punggung yang baik maka daya lecut melalui kelentukan punggung membantu dalam mendukung *shooting* sehingga datangnya bola akan sulit untuk dijangkau oleh penjaga gawang, kemampuan seorang atlet dalam melakukan *smash* juga dipengaruhi oleh kelentukan otot pinggang yang dimilikinya. Kelentukan adalah efektifitas seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen disekitar punggung (M. Sajoto, 1988:58). Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas seluruh tubuh, terutama otot-otot, ligamen-ligamen. Semakin tinggi kelentukan punggung maka sudut gerak dalam mengambil sudut punggung untuk lecutan juga semakin besar sehingga tenaga yang dihasilkan juga menjadi semakin besar. Unsur-unsur tersebut di atas merupakan kualitas fisik yang menentukan untuk mencapai hasil dalam olahraga.

Seorang pelatih harus dapat mengetahui bagian-bagian mana yang perlu dilatih sehingga otot-otot yang akan digunakan itu bisa kuat dan ini tentunya

sesuai dengan olahraga yang akan dilakukan. Dan untuk meningkatkan ketahanan maupun kekuatan otot-otot maka diperlukan gerakan-gerakan latihan yang menjadikan seorang pemain menjadi kuat maupun menguasai *skill*. Di samping itu latihan harus bertahap pada permulaan tapi lama kelamaan menjadi khusus.

Asumsi peneliti bahwa kekuatan otot tungkai dan kelentukan otot punggung para pemain berhubungan erat dengan hasil *shooting* yang dilakukan pemain sehingga hal ini menjadi faktor yang sangat berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam melakukan salah satu teknik dalam permainan futsal. Bahwasanya faktor kekuatan otot tungkai dan kelentukan otot punggung sangat berpengaruh terhadap hasil *shooting*.

Berdasarkan observasi yang peneliti lihat pada saat latihan futsal yang dilakukan oleh atlet futsal Bangsal 13 Fc, terlihat bahwa terdapat beberapa unsur yang sangat penting dalam melakukan teknik dasar *shooting* diantaranya adalah pada kekuatan otot tungkai dan kelentukan otot punggung. Kedua faktor tersebut merupakan dua hal yang tidak bisa dipisahkan dalam penerapannya ketika melakukan *shooting* selain itu faktor tersebut juga merupakan faktor kunci keberhasilan dalam melakukan *shooting* ketika kekuatan otot tungkai yang baik maka dalam melakukan *shooting* arah datangnya bola akan sangat baik dan faktor kelentukan otot punggung maka sudut gerak dalam mengambil sudut punggung untuk lecutan juga semakin besar sehingga tenaga yang dihasilkan juga menjadi semakin besar dapat mendukung kemampuan seseorang dalam melakukan *shooting* dengan baik dan benar.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan otot punggung terhadap hasil *shooting* dalam futsal menunjukkan adanya keterkaitan dari suatu variabel satu ke variabel yang lainnya. Dengan demikian dari variabel-variabel di atas diharapkan dapat dimiliki oleh seorang pemain futsal guna menunjang hasil *shooting* futsal.

Berdasarkan kajian tersebut maka peneliti akan lebih dalam lagi melakukan penelitian yang berjudul tentang “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Otot Punggung Terhadap Hasil *Shooting* Atlet Futsal Bangsal fc 13 Tahun 2020”.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas timbul beberapa masalah yang dapat ditarik identifikasinya sehubungan dengan hasil *shooting* pada pemain futsal bangsal 13 fc yaitu :

1. Apakah kondisi fisik yang kurang baik dapat mempengaruhi kemampuan hasil *shooting* futsal bangsal 13 fc.
2. Apakah kekuatan otot tungkai yang kurang baik dapat mempengaruhi hasil *shooting* futsal bangsal 13 fc.
3. Apakah kelentukan otot punggung yang kurang baik dapat mempengaruhi hasil *shooting* futsal bangsal 13 fc.
4. Teknik yang kurang baik dapat mempengaruhi hasil *shooting* futsal bangsal 13 fc.

1.3.Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah disebutkan di atas serta terbatasnya waktu dan keterbatasan-keterbatasan yang lain, maka peneliti hanya akan mengkaji dan mengetahui Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Otot Punggung Terhadap Hasil *Shooting* Atlet Futsal Bangsal 13 Fc Tahun 2020.

1.4.Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas dapat dilakukan rumusan masalah adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai yang tidak baik dapat mempengaruhi hasil *shooting* futsal bangsal 13 fc tahun 2020?
2. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan otot punggung yang tidak baik dapat mempengaruhi hasil *shooting* futsal bangsal 13 fc tahun 2020?
3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan otot punggung yang tidak baik dapat mempengaruhi hasil *shooting* futsal bangsal 13 fc tahun 2020?

1.5.Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang telah disusun diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai yang kurang baik dapat mempengaruhi hasil *shooting* futsal bangsal 13 fc tahun 2020?

2. Untuk mengetahui hubungan antara kelentukan otot punggung yang kurang baik dapat mempengaruhi hasil *shooting* futsal bangsal 13 fc tahun 2020?
3. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan otot punggung yang kurang baik dapat mempengaruhi hasil *shooting* futsal bangsal 13 fc tahun 2020?

1.6. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati peningkatan prestasi futsal.
- b. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada atlet bangsal 13 fc.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih.

Agar dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberikan materi latihan dan peningkatan hasil tendangan.

b. Bagi Siswa

Hasil penelitian diharapkan dapat berguna bagi anak dalam usaha meningkatkan hasil belajarnya khususnya hasil belajar keterampilan futsal.

c. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi futsal.

